YAMASA　TM-250/TM-350

山佐デジタル万歩計

NEWとけい万歩

取扱説明書（保証書付）

●ＮＥＷとけい万歩をお買い上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読み下さい。

●お読みになったあとも、この保証書付き取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

保 証 書

製品名	ＮＥＷとけい万歩®		
機種番号	TM-250,TM-350		
保証期間	1年（お買い上げ日より）・本体部分		
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前	様	
	ご住所		
	電話	（　　）	
販売店	店名		
	住所		
	電話		

この保証書は右の記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から上記期間中故障が生じた場合は、保証書をご提示のうえお買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

山佐時計計器株式会社
東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691
TEL.03-3792-4111（代）

保証について

①この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理をお約束するもので、保証書を発行している者（保証責任者）及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
②無料修理を受けられる場合は製品をご持参の上、お買い上げの販売店または直接弊社にご依頼ください。その際はこの保証書を提示してください。送料、その他の諸費用はお客様負担となります。
③次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
・誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
・不適当な修理や改造による故障または損傷。
・火災、水害、地震など天災地変による故障または損傷。
・ご使用中に生ずる外観上の変化（ケースのいたみ、損傷等）。
・消耗部品、電池などの交換。
・保証書のご提示がない場合。
・保証書にお買い上げ年月日、販売店名および捺印のない場合、あるいは書き換えられた場合。
④修理の可能な期間はご使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に販売店または直接弊社とよくご相談ください。
⑤保証に関してご不明な点は直接弊社のお客様サービス室にお問い合わせください。

入っているものをご確認ください

1.本体

2.お試し用電池（LR44／1個）

（本体に内蔵済み）

3.取扱説明書（本書：保証書付）

装着方法について

本製品の装着方法は腕時計と同じです。（左手首上面装着専用）　左腕をまっすぐにして歩くと、歩行のみカウントします。（歩行とジョギング以外の生活動作はカウントしにくいメカニズムになっています）

左腕が地面を垂直に指した時カウントします。

次のような場合はカウントされます。

○腕を振らない歩行

○腕を振る歩行

○腕を振るジョギング

次のような場合はカウントされません。

×デスクワーク等

×腕を直角に曲げ動かさない歩行や傘持ち歩行等

×バックや書籍等を抱えた歩行

主な特長

●腕時計と同じ装着方法（左手首上面装着）で歩行の測定が出来ます。　●日常生活防水（3気圧）です　●多機能万歩計
TM-250（歩数・カレンダー・時計）　TM-350（歩数・カレンダー・歩行距離・消費カロリー・歩行時間・時計）
●時刻を常に表示しています。　●見やすい2段表示

TM-250/TM-350	TM-250/TM-350	TM-350	TM-350	TM-350
歩数 時計	カレンダー 時計	歩行距離 時計	消費カロリー 時計	歩行時間 時計

主な仕様

名称	万歩計　NEWとけい万歩	
形式	ＴＭ－２５０、ＴＭ－３５０	
表示	液晶５桁デジタル２段表示	
センサー	振子式加速度センサー	
ＴＭ－２５０		
表示	歩数	（0 ～ 99999歩表示）
	時計	（12時間制　午前:A　午後:P　表示）
	カレンダー	（月,日）
設定	時刻	（A 12:00 00 ～ P 11:59 59）
	カレンダー	（2000年1月1日～2099年12月31日　初期設定　2006年1月1日）
ＴＭ－３５０		
表示	歩数	（0 ～ 99999歩表示）
	時計	（12時間制　午前:A　午後:P　表示）
	カレンダー	（月,日）
	距離	（0 ～ 999.99km表示）
	消費カロリー	（0 ～ 9999.9kcal表示）
	歩行時間	（0H0M ～ 99H59M）
設定	時刻	（A 12:00 00 ～ P 11:59 59）
	カレンダー	（2000年1月1日～2099年12月31日　初期設定　2006年1月1日）
	歩幅	（30 ～ 180cm　1cm単位）
	体重	（30 ～ 120kg　1kg単位）
歩数精度	±3%以内（当社規格の振動試験器による）	
時計精度	月差±30秒以内	
電源	DC1.5V　（LR44ボタン電池　1個）	
電池寿命	約2年（1日1万歩使用時）	
使用温度範囲	0℃ ～ 40℃	
外形寸法	55.0×43.0×14.3mm（幅／高／厚　バンド部は除く）	
材質	本体:ABS樹脂、前面表示窓:アクリル、裏蓋:ステンレス、バンド:強化ポリウレタン	
質量	約40g（バンド部・電池含む）	
防水	日常生活防水（3気圧）水中では使用できません。雨・手洗いの際の水しぶきに耐えうる程度の防水です。	
付属品	お試し用電池　1個（本体に内蔵済み）　取扱説明書（保証書付き）	

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

ご使用頂く前に

●この製品は日常生活の普通歩行から軽いジョギングのときの歩数を測定することが基本です。
●平地での歩行・走行で足が地面に接地したときの衝撃加速度および腕の振りによって、歩数を測定します。
●腕に取り付け、垂直方向（上下方向）に軽く振ってください。カチカチと音がします。
　これは振り子が上下に振れている音で、異常ではありません。
●お買い上げのとき、お試し用電池が入っています。この電池は工場出荷時に機能や性能を検査するためのもので、所定の寿命をもたない場合があります。ご了承ください。

⚠警告　安全上のご注意

◆洗顔などには使用できますが、水中での使用はできません。
◆お子さんの手の届かないところに保管してください。
◆電池は幼児の手の届かないところに保管してください。
◆万一電池を飲み込んだ場合には、直ちに医師と相談してください。

⚠注意　取扱上のご注意

◆本製品は腕時計と同じ（左手首上面）装着以外はカウントしません。
◆サウナなど製品が高温になる場所では、火傷の恐れがあるため絶対に使用しないでください。
◆ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかれない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にしてご使用ください。
◆かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれやかゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
◆製品に使われているICは、静電気に弱い性質を持っています。テレビ画面などの強い静電気を受けると表示が狂うことがありますのでご注意ください。
◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
◆落としたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。
◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

変だな?と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
表示がうすくなった	電池が消耗している	電池を新しい電池（LR44×1個）と交換してください
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池が消耗している	電池を新しい電池（LR44×1個）と交換してください
歩数の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
消費カロリーの値が変	体重設定が間違っている	体重を正しく設定してください
歩行距離の値が変	歩幅の設定が間違っている	歩幅を正しく設定してください
表示内容がおかしい		システムリセットを押してください

※上記の方法でも直らないときは、山佐・お客様サービス室迄お問い合わせください。
※本製品の故障、修理の時は設定した時刻、体重、歩幅の設定値は全て消去されますのでご了承ください。
　修理をご依頼の際、事前に体重と歩幅をお教え頂ければ修理後、再設定してお返しいたします。

1日の歩行の目安

●1日1万歩といわれています。
●年令、性別など個人差がありますが右記の目安を目標にしてみましょう。
●病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。
●姿勢を正しく、リズミカルに楽しく歩きましょう。

歩く速さ	1分間に100歩以上
一度に歩く歩数	1,000歩以上
1日に歩く歩数	7,000～10,000歩以上

異常表示のとき

異常な表示が出ている時、電池交換後表示がおかしいとき、スイッチ操作が利かない場合は**システムリセット（リセットスイッチとセットボタンを同時に3秒以上押す）**をしてください。全ての文字が2秒間点灯した後、全ての表示が消えます。その後リセットスイッチを押して離すと、歩数と時刻表示になります。システムリセットした後、TM-250は時計、カレンダーの設定、TM-350は時計、カレンダー、歩幅、体重の設定をしてください。

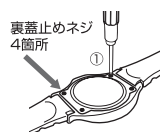
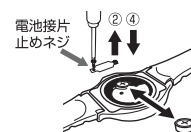
全ての文字表示

全ての表示が消え

歩数と時刻表示

電池交換について

●電池が消耗すると、表示が見えにくくなったり、消えたりします。この場合は新しい電池と交換してください。
●電池交換は①～⑥のようにおこなってください。
●電池の＋、－の誤挿入は、故障の原因になりますので、正しく挿入してください。
●古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

①先の細いプラスドライバーで裏蓋止めネジを4本外し裏蓋を開けます。
②電池接片を止めてあるネジを2本外し電池接片を取り外します。
③電池を新しいLR44と交換します。（＋が上になるように挿入します）
④電池接片を2本のネジで元通りに取り付けます。
⑤内部の溝にあるゴムの防水リングがずれないように裏蓋ネジ4本で取り付けます。
⑥電池交換後は必ずシステムリセットを行ってください（リセットスイッチとセットボタンを同時に3秒以上押す）

保証とアフターサービス

●この製品には保証書が添付されています（取扱説明書の一部）。
●保証書の所定事項の記入と「保証について」の記載内容をご確認のうえ、大切に保管してください。
●電池の交換は保証期間内でも有料となります。
●本製品の調子が悪いときは、もう一度この説明書を読んでお調べください。
●それでもなお本製品の調子が悪い時は、お買い上げ店、または弊社にご相談ください。
①保証期間中は、保証書の記載内容にもとづいて修理いたします。
②保証期間経過後は、修理によって機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理させていただきます。
●保証・アフターサービスについてご不明な点は弊社、お客様サービス室にお問い合わせください。
●製品改良のため、外観等は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
●お客様にご記入頂いた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。

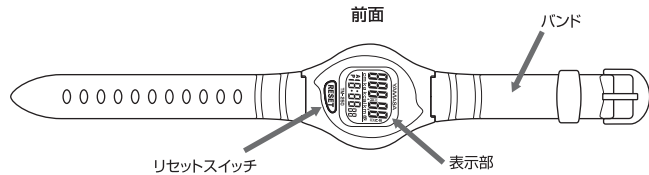
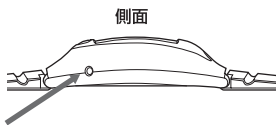
お問い合せは

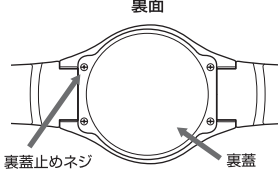
山佐・お客様サービス室
TEL.03-3792-1364
（受付時間 9:00～17:45　土・日・祝祭日除く）

山佐時計計器株式会社
東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691

PRINTED IN CHINA

使い方は裏面をご覧ください。

各部の名称・機能

リセットスイッチを約0.5秒の短い時間で押して離すと表示モードが変わります。
TM−250は表示が歩数→カレンダー→歩数と繰り返し変わります。
TM−350は表示が歩数→カレンダー→歩行距離→消費カロリー→歩行時間→歩数と繰り返し変わります。
リセットスイッチを約3秒以上押続けて離すと時計とカレンダー以外の表示項目をゼロにします。
（TM-350は歩幅・体重の再設定は必要有りません）
リセットスイッチとセットボタンを同時に3秒以上押し続けた後に離すとシステムリセットが掛かります。

セットボタン（細い棒の先などで押してください）

TM−250は時計、カレンダーの設定に使用します。
TM−350は時計、カレンダー、歩幅、体重の設定に使用します。
セットボタンとリセットスイッチを3秒以上同時に押すことにより、システムリセットが掛かります。

電池交換の時、ネジを4箇所外して裏蓋を開けてください。

電源を入れる

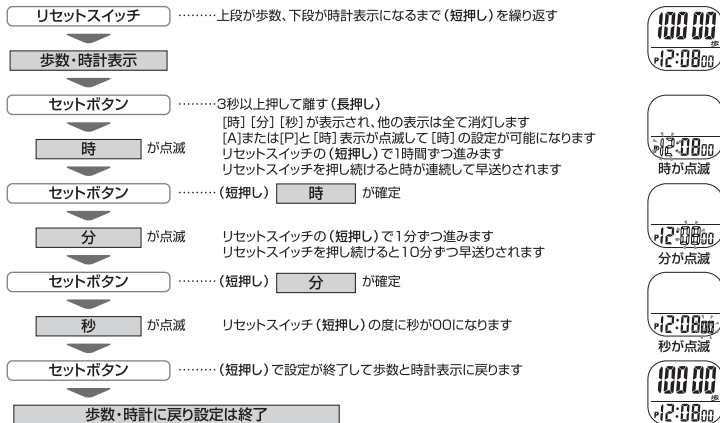
お買い求めの時は電源が切れております。
リセットスイッチを押すと電源が入ります。

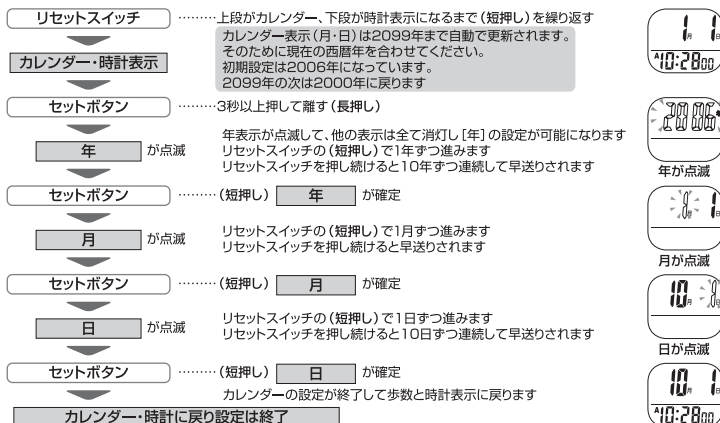
最初に歩数は0歩と時間はA12:00 00が表示されます。

時間表示について

時間の午前はA、午後はPで表示されます。AとPは12時間ごとに繰り返します。
例えば、午前11時59分59秒の次は午後12時00分00秒を表示します。

TM-250 ／ TM-350　時刻を設定する

（短押し）ボタンを0.5秒の短い時間押して離す
（長押し）ボタンを3秒以上押して離す

TM-250 ／ TM-350　カレンダーを設定する

（短押し）ボタンを0.5秒の短い時間押して離す
（長押し）ボタンを3秒以上押して離す

TM-350　歩幅と体重を設定する

（短押し）ボタンを0.5秒の短い時間押して離す
（長押し）ボタンを3秒以上押して離す

歩幅の設定

リセットスイッチ ………上段が距離、下段が時計表示になるまで（短押し）を繰り返す

歩行距離表示　単位はkm

歩行距離表示 km

セットボタン ………3秒以上押して離す（長押し）
歩幅が表示され他の表示は全て消灯し歩幅の設定が可能になります
リセットスイッチの（短押し）で歩幅の数字が1cmずつ進みます
リセットスイッチを押し続けると10cmずつ連続して早送りされます
30cmから180cm迄表示。180cmの次は30cmに戻ります

歩幅 が点滅

歩幅距離表示 cm

セットボタン ………（短押し） 歩幅 が確定し、距離と時計表示に戻ります

距離・時計に戻り設定は終了

体重の設定

リセットスイッチ ………上段が消費カロリー、下段が時計表示になるまで（短押し）を繰り返す

消費カロリー・時計表示　単位はkcal

消費カロリー表示 kcal

セットボタン ………3秒以上押して離す（長押し）
体重が表示され他の表示は全て消灯し体重の設定が可能になります
リセットスイッチの（短押し）で体重の数字が1kgずつ進みます
リセットスイッチを押し続けると10kgずつ連続して早送りされます
30kgから120kg迄表示。120kgの次は30kgに戻ります

体重 が点滅

体重表示 kg

セットボタン ………（短押し） 体重 が確定し、消費カロリーと時計表示に戻ります

消費カロリー・時計に戻り設定は終了

ご使用方法と各種モードの説明

TM-250　上段　リセットスイッチを短押し（約0.5秒）する度に

歩数→カレンダー

このモードを繰り返して表示します

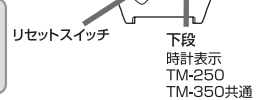
TM-350　上段　リセットスイッチを短押し（約0.5秒）する度に

歩数→カレンダー→歩行距離→消費カロリー→歩行時間

このモードを繰り返して表示します

リセットスイッチ

下段
時計表示
TM-250
TM-350共通

注意
モード切替目的でリセットスイッチの長押しはしないでください。
リセットスイッチを約3秒押続けますと時計とカレンダー以外の表示項目がリセットされ、ゼロになります。
（TM-350は歩幅・体重の設定値は変わりません）

データを「 0 」にするには

どのモードからでもリセットスイッチを3秒以上押すとデータは「0」になります。
TM−250は歩数が「0」
TM−350は歩数、歩行距離、消費カロリー、歩行時間の全てが「0」
データはリセットして「0」になりますが歩幅・体重の設定値は変わらずに残ります。

各種モードの説明

●歩数表示（TM-250、TM-350）
上段に歩いた歩数（歩）、下段に時計（現在の時刻）を表示します。
【表示例】12345歩　　午前10時28分

リセットスイッチ　短押し

●カレンダー表示（TM-250、TM-350）
上段に現在の月・日、下段に時計（現在の時刻）を表示します。
【表示例】10月1日　　午前10時28分

リセットスイッチ　短押し　TM-250は歩数表示に戻る

●歩行距離表示（TM-350）
上段に歩いた距離（km）、下段に時計（現在の時刻）を表示します。
【表示例】128.05km　　午前10時28分

リセットスイッチ　短押し

●消費カロリー表示（TM-350）
上段に消費カロリー（kcal）、下段に時計（現在の時刻）を表示します。
【表示例】2345.5kcal　　午前10時28分

リセットスイッチ　短押し

●歩行時間表示（TM-350）
上段に歩行時間（H・M）、下段に時計（現在の時刻）を表示します。
【表示例】10時間23分　　午前10時28分

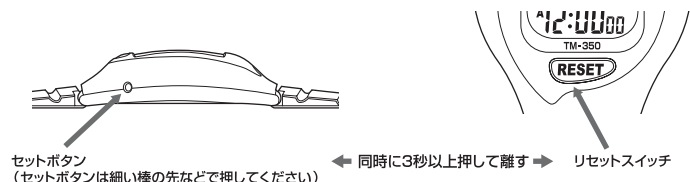
リセットスイッチ　短押し

歩数表示に戻る

システムリセットについて

●電池交換したときや設定した値を全て消したい場合、または表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください
●システムリセットをすると過去のデータ（歩数・歩行距離・消費カロリー・歩行時間）と設定した内容（時刻・カレンダー・歩幅・体重）の全てが消去され初期設定値に戻りますので必ず再設定して下さい。電池を外した場合も同様です。
（歩行距離・消費カロリー・歩行時間・歩幅設定・体重設定はTM−350のみです）
●システムリセットをするにはリセットスイッチとセットボタンを同時に3秒以上押して離します。

セットボタン
（セットボタンは細い棒の先などで押してください）

同時に3秒以上押して離す

リセットスイッチ

全ての文字が2秒間点灯した後、全ての表示が消えます。（電源が切れます）　その後リセットスイッチを押して離すと、歩数と時刻表示になります。（「電源を入れる」の項をご参照ください）